# Kochaj siebie

Eva-Maria i Wolfram Zurhorst
Tłumaczenie: Sandra Di Mizio

W naszej praktyce coraz częściej spotykamy się z problemami w związkach, które wcześniej sami przeżyliśmy. Coraz więcej małżonków przychodzących do nas jest tak samo zrozpaczonych i bezradnnych, jak my byliśmy kiedyś.

Mało kto chce się rozstać. Rzadko kto rozumie, jak to się stało, że ich związek znalazł się w takim stanie, w takim miejscu. Jednak większość już zrezygnowała. Czuje się winna i martwi się o dzieci.

W naszej pracy, z przesłaniem „kochaj siebie" chcemy wesprzeć te osoby, zachęcić do działania i dać im nową perspektywę: problemy w związku musza zostać zrozumiane i postrzegane, jako możliwość do gojenia dawnych, ukrytych ran. Separacja często nie doprowadza do gojenia się ran, ale wstrzymuje proces zmiany na lepsze i potęguje doświadczane trudności.

Sami będąc już prawie po rozwodzie – naszą pracą z innymi chcemy wyrazić wdzięczność za miłość w naszych sercach. Chcemy się tym dzielić z ludźmi, którzy mają problemy w związkach, dając im tym samym trochę nadziei, miłości i odwagi, którą my znaleźliśmy razem w sobie i dzięki sobie. Chcemy innych zachęcić do tego, aby odnaleźli nadzieję, miłość i odwagę we własnych związkach.

Nasza praca i nasze książki są dla tych, którzy żyją w nieszczęśliwych związkach. Dla osób, które stoją w obliczu rozwodu. Dla osób które zdradzają partnera albo są zdradzane. Dla osób, które odchodzą od partnera albo są opuszczone. Dla osób, które mają nadzieję na to aby poprawić swój związek, ale nie chcą skorzystać z terapii grupowej lub nie znaleźli dotychczas odpowiedniego terapeuty. Dla osób, które przez długi czas doświadczały cierpienia.

Może Ty też doświadczasz tego, o czym piszemy. Może stałeś się cyniczny lub uważasz, że Twoje małżeństwo to rutyna. Może nie masz już żadnej nadziei na odnalezienie na nowo bliskości, namiętności z Twoim partnerem. Może coś w Tobie chce odzyskać to stare uczucie miłości. A jednocześnie jesteś zrozpaczony, bo masz romans, ciąży Ci poczucie winy oraz lęk o dzieci, partnera. Może już myślisz o rozwodzie, ale boisz się wypowiedzieć te słowa głośno. Boisz się, że zostaniesz wyrzucony z własnego domu.

Obojętnie, co nie gra w Twoim zwiazku, w naszej opini zawsze sprowadza się to do dwóch sytuacji: czujesz, że się dusisz i wydaje Ci się, że jedynym wyjściem z sytuacji jest ucieczka, albo jesteś tak stłamszony, że w każdym nieprzyjemnym momencie zachowujesz się, jak te trzy małpy, które nic nie widzą, nic nie słyszą i nic nie mówią. Sprawdź, co bardziej pasuje do Twojej sytuacji...

## Jesteś zrozpaczony i zniechęcony?

Czy jest tak, że na zewnątrz wszystko wydaje się być ok, ale w środku czujesz się zamarznięty i zniechęcony? Czy czasem ogarnia Cię tępe uczucie i pytania „czy to jest to"? Czy masz wrażenie, że prawie wszystko – ale tylko prawie – nosi znamiona pustki? Czy wygląda to tak, jakbyście z partnerem odgrywali jakiś spektakl? Czy Twój partner jest ostatnią osobą która wie, jak Ty się naprawdę czujesz? Boisz się, że inni ludzie zauważą, jak nieszczery jest Wasz związek? Masz wrażenie, że gdzie się nie znajdziesz, wszyscy inni są bardziej szczęśliwi od Ciebie? Czy naprawdę próbujesz, ale to do niczego i tak nie prowadzi? Czy Twoje życie seksualne umarło, stało się tylko mechanicznym procesem? Czujesz się zrozpaczony? Masz kochanka/kochankę? Marzysz o prawdziwej miłości albo co najmniej o ciekawym romansie? Martwisz się o swoje dzieci? Boisz się zostawić partnera?

Boisz się prawdy w Twoim sercu?

## Żyjesz w ciągłym pośpiechu?

Jesteś za bardzo zajęty żeby się zająć swoim związkiem? Nie lubisz mówić o uczuciach? Uważasz że Twoje wewnętrzne życie nie powinno nikogo interesować? Czy czasami boisz się, że zostaniesz opuszczony? Wątpisz w uczucia Twojego partnera? Podejrzewasz, że ma kochankę/kochanka? Czy rzucasz się w wir pracy, nowe zainteresowania, niezliczone aktywności, tak że nie zostaje czasu dla Twojego partnera? Czujesz się wykluczony albo wykończony? Masz wrażenie, że obojętnie co byś zrobił nigdy nie będziesz dość dobry dla swojego partnera? Ulegasz pokusom na romanse, których właściwie nie chcesz? Znieczulasz się alkoholem, jedzeniem, narkotykami, telewizorem, komputerem albo innymi używkami, które są coraz silniejsze, w miłym towarzystwie albo w samotności?

Jeżeli część tego jest prawdą albo nawet wszystko, to nie znaczy, że musisz zakończyć swój związek, ale, że musisz dużo nad sobą pracować. Musisz podjąć uczciwą decyzje. Ty nie potrzebujesz wiedzieć co jest właściwe, a co nie, ale musisz być bezwzględnie uczciwy wobec samego siebie i odważny żeby skonfrontować się z tym, co dzieje się w Twoim związku. Wszystko, czego potrzebujesz to silna wola, wyrozumiałość, cierpliwość i dużo pracy.

Nie ma znaczenia z kim się zwiążesz. W gruncie rzeczy i tak zawsze będziesz ze sobą. Ta inna osoba zawsze będzie tylko tłem dla Twoich własnych nieznanych potrzeb, Twojej własnej zdolności kochania kogoś innego, Twoich ograniczeń i cierpień, Twojej

witalności, i, najważniejsze ze wszystkiego, Twojego wewnętrznego, najgłębszego rozdarcia pomiędzy życzeniami a lękami.

Żaden partner nie jest w stanie uczynić Cię szczęśliwym ani zagwarantować pewności siebie i wiary w siebie. Dlatego obojętnie kogo spotkasz, w końcu zawsze trafisz na siebie. Dlatego uważam, że możesz zostać z Twoim partnerem z którym jesteś teraz, niezależnie od tego, jak trudne i nieprzyjemne jest to dziś dla Ciebie. Musisz pracować nad tym kołem, w którym się cały czas kręcisz, nad chłodem, nad złością, nad nienawiścią i obrzydzeniem – pracą, którą musisz wykonać sam ze sobą. Zdajemy sobie sprawę z tego, że takie postawienie sprawy wywoła głosy sprzeciwu i wątpliwości. Bo czyż już od małego nie uczono nas, że spotkamy tego „właściwego" partnera na całe życie? Często ta bajka kończy się w dniu ślubu. A codzienna rzeczywistość małżeństwa dopada nas po ślubie. I coraz więcej małżeństw kończy się na długo przed tym „na zawsze" .

Na całym świecie coraz więcej małżeństw kończy się rozwodem. Liczba rozwodów wzrasta od początku lat 90tych. Wszyscy ci ludzie wzięli ślub, bo szukali czegoś i wierzyli, że to znaleźli w swoich partnerach. Nie znajdując tego, rozwodzili się. Partner okazywał się „falsyfikatem", w środku nie było tego, na co wskazywało „ładne opakowanie". Małżeństwo było wielkim oszustwem.

## Większość rozwodów jest niepotrzebna.

My jesteśmy pewni, że co najmniej 70% rozwodów nie musi mieć miejsca. I nie ma znaczenia z kim się zwiążesz, bo i tak zawsze będziesz ze soba. Przyznajemy, że z tą prowokacyjną hipotezą chcemy zachęcić Cię do spojrzenia na swoje małżeństwo z innej perspektywy. Małżeństwo nie jest romansem, ładnie zapakowanym. Prawdziwe znaczenie małżeństwa polega na tym, aby znaleźć równowagę w wewnętrznych rozdarciach każdej z osób. Dlatego małżeństwo służy gojeniu się nawet najgłębszych ran, a autentyczna i przestronna miłość może zostać odnaleziona. Niektórzy filozofowie twierdzą, że życie jest szkołą. Jeśli mają rację, to intymny związek i małżeństwo jest czymś na kształt elitarnego uniwersytetu. W nim zdajesz najtrudniejsze egzaminy, w nim możesz się uczyć i rozwijać szybciej niż gdziekolwiek indziej – i w nim otrzymasz największe wyróżnienie.

To jest to, co było intencją natury – ale bajki, Hollywood próbują sprawić żebyśmy myśleli inaczej. W sercu małżeństwa schowana jest najbardziej prowokacyjna dynamika życia. To jest ten paradoks: mimo że intymny związek jest najsilniejszą formą relacji, nigdzie indziej nasze słabości nie są tak bardzo widoczne, jak w długim, angażującym związku. Właśnie w nim jesteśmy zmuszeni do tego, żeby odkryć naszą tęsknotę, że nasza druga połowa jest lepsza – i że jesteśmy tylko mężczyzną albo kobietą.

Każdy z nas rodzi się jako mężczyzna lub jako kobieta, co oznacza, że od urodzenia jesteśmy różni. Od naszych pierwszych momentów, nie będąc całością, tęsknimy za fizycznym, emocjonalnym i duchownym zjednoczeniem z przeciwną częścią. To szukanie naszej drugiej połowy jest praktycznie wpisane w nasz genetyczny kod. Każda

komórka w naszym ciele prowadzi nas do tego szukania, aż w końcu znajdziemy kogoś, kto sprawia wrażenie, że do nas pasuje, jest naszą drugą połową. W końcu jesteśmy parą, bierzemy ślub. Wydaje mam się, że nasze poszukiwanie się skończyło. Czujemy się uzupełnieni.

Jednak po paru latach wspólnego życia, jak często para robi wrażenie bycia uzupełniającymi się częściami? Jak bardzo partnerzy są ze sobą połączeni, jak bardzo się uzupełniają? Jak często czują się szczęśliwi i w harmonii? Jak często są w stanie porozmawiać ze sobą na głębokie, ważne tematy? Znasz ludzi, którzy żyją ze sobą naprawdę długo i którzy naprawdę robię wrażenie zainspirowanych wzajemnym uczuciem i czują, że się uzupełniają? Ile par zaakceptuje różnice między sobą i potraktuje je jako wyzwanie aby być bardziej współczującym i wspaniałomyślnym? Ile par widzi w napięciach możliwość lepszego porozumienia? Jeżeli uwierzymy statystykom rozwodów możemy dojść do wniosku, że to jest tylko kwestia czasu aż życie z innym człowiekiem stanie się nie do wytrzymania. Zamiast przynosić nam szczęście, zjednoczenie i bliskość, o której marzyliśmy w dniu ślubu, życie z kimś zabrało nam nadzieję na spełnienie i na szacunek do drugiej płci.

Nasza praca mówiąca „kochaj siebie" jest o szczęściu i harmonii w związkach. Pokazuje, że uczucia mogą rosnąć latami, że potrafimy karmić to szczęście. Chcemy obalić przekonanie, że odpowiedni partner jest wszystkim, czego potrzebujesz do szczęścia. Tylko Twoja własna siła może pomóc Ci odnowić Twój związek pełen życia i miłości. Aby to osiągnąć musisz się skupić na sobie i na swojej zmianie.

## Ty jesteś Twoim prawdziwym partnerem.

Jedność tego wszystkiego naprawdnę istnieje. A jest właśnie tam, gdzie myślimy, że jest. Nie znajdziesz tego w świecie zewnętrznym. Znajdziesz to tylko we własnym wnętrzu. Każdy się z tym urodził, ale prawie nikt tego nie pamięta. Jest schowane w naszym ciele, jak ziarno słonecznika, które posiada wszystkie ważne informacje, aby roślina rosła. A słonecznik nigdy sobie nie zadaje pytania czy chciałby być jabłonią. Po prostu wyrasta na najlepszego słonecznika jakiego może.